

## **Alkoholizmas— jaunimo priešas!**

Dar viena opi problema yra jaunimo alkoholizmas, kurį būtina stabdyti. Tai padaryti be galo sunku, tačiau, manau, įmanoma. Juk kiekvienas turime didelius ateities planus, kuriuose save matome sveikus ir laimingus, o alkoholizmas to pasiekti tikrai nepadės, taigi pasistenkime būti protingesni ir atsakingesni už savo poelgius, kad vėliau netektų gailėtis. :)



Lankstinukas tema „ Gyvenkime  
be žalingų įpročių”

Valkininkų vidurinės mokyklos  
10klasės mokinė Justė  
Gardinecaitė

***Gyvenkime be  
žalingų įpročių!***



***Žvelkime į gražesnę  
ir sveikesnę savo  
ateitį!***

## **Gyvenkime sveikai !!!**

Štai koku šūkiu turėtume vadovautis šiais laikais. Mes visi privalėtume labiau susirūpinti savo sveikata : reguliuoti savo mitybą, bet svarbiausia - atsisakyti žalingų įpročių!



## **Rūkymui — NE!**

Šiuo metu gana didelė jaunimo dalis yra priklausoma nuo rūkalų, nors rūkymą jie turėtų laikyti didžiausiu savo priešu. Jaunimas pats turėtų labiau kreipti dėmesį į savo sveikatą, atsižvelgti į tai, kokią didžiulę žalą jai daro rūkydami. Juk dėl

rūkymo gali išsivystyti įvairios rimtos ligos, tokios kaip: bronchitinė astma, plaučių vėžys. Nemanau, jog kas nors linki sau tokios ateities, taigi galbūt būtų pats metas susimąstyti.



## **Narkotikams STOP!**

Labiau nei bet kas kitas žmogų žudo narkotikai! Žinoma, jau ne kartą visi girdėjome apie jų žalą, bet tikriausiai to dar nepakanka, nes ši problema kolkas dar didžiulė! Šiuo atveju belieka tik kiekvieną kartą tai priminti ir galų gale išrėžti: gal pagaliau baigsite save žaloti?!